

Trabalho realizado por alunos do Centro Universitário da Serra Gaúcha, das disciplina de Itinerário Extensionista, ministrada pela professora Rafaela Santi Dell'Osbel. A atividade tem o objetivo de ampliar os conhecimentos da população local sobre o tema:

SAÚDE PREVENTIVA

A saúde preventiva diz respeito a todas as ações que podem ser tomadas para prevenir e evitar doenças.

Muitas dessas ações estão relacionadas a um estilo de vida saudável.

A seguir são apresentadas algumas ações que ajudam na prevenção da saúde.

ALUNOS:



HÁBITOS SAUDÁVEIS

ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA

Evita doenças como obesidade, diabetes, hipertensão, gota e hepatites. Uma alimentação saudável inclui frutas, legumes, verduras, grãos integrais, carnes e derivados, todos consumidos em equilíbrio.

Aumenta a disposição e a flexibilidade na execução das tarefas diárias e evita acidentes, pois fortalece os músculos, ossos e juntas. É essencial para a prevenção de doenças do coração, obesidade e diabetes, além de ajudar no combate à ansiedade e depressão.

EXERCÍCIOS FÍSICOS



HÁBITOS SAUDÁVEIS

SAÚDE MENTAL Negligenciar a saúde mental pode levar ao desenvolvimento de ansiedade, depressão e distúrbios cognitivos, além de influenciar na imunidade. O exercício da memória também é um aliado para doenças como o Alzheimer. Leituras, jogos, grupos sociais e acompanhamento psicológico tornam a mente mais saudável.

A privação de sono causa fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, entre outros aspectos. Ao longo do tempo, noites mal dormidas prejudicam a imunidade, aumentam o risco de infecções e problemas cardiovasculares, pois afeta o ciclo circadiano do corpo.

SONO DE QUALIDADE

HIGIENE PESSOAL A higiene pessoal é o principal combate a doenças infecciosas, pois evitam a contaminação direta. Hábitos como lavagem de mãos, cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar e evitar o compartilhamento de objetos pessoais são os principais a se adotar. Usar máscaras e manter a distância quando acometido por gripes e resfriados também contribui com a saúde do próximo.

CHECK-UPS MÉDICOS

Consultas regulares ao médico e exames periódicos são algumas das *melhores maneiras de prevenir e identificar precocemente doenças* que podem nos acometer durante a vida.

Cada faixa etária possui uma indicação diferente de check-ups a serem realizados. Isso leva em conta as necessidades fisiológicas e tendências de de cada grupo.

A seguir estão listados alguns exames recomendados para cada idade.



CHECK-UPS MÉDICOS

0 - 18 ANOS



Exames de sangue básicos, Teste do Pezinho, Teste do Olhinho, Teste da Orelhinha

Vacinação de acordo com o Programa Nacional de Imunizações (PNI)

20 - 40 ANOS

Pressão arterial e avaliação cardiovascular, de peso e altura

Exames laboratoriais e ginecológicos

Testes de ISTs





CHECK-UPS MÉDICOS

40 - 60 ANOS

Continuar executando os exames recomendados para faixa etária de 20 - 40 anos

Colonoscopia, exame de próstata e mamografia

Exames oftalmológicos

<u>60 ANOS OU MAIS</u>

Continuar executando os exames recomendados para faixa etária de 40 - 60 anos

Densitometria óssea

Avaliação cognitiva para rastreamento de demências ou Alzheimer



É RECOMENDADO

MANTER A VACINAÇÃO

EM DIA PARA TODAS AS

FAIXAS ETÁRIAS

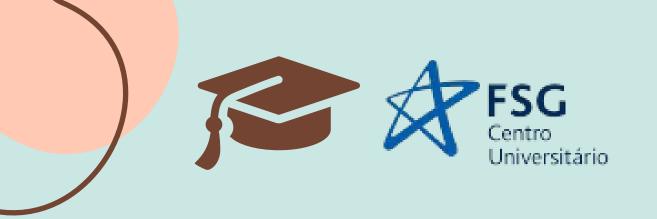
VACINAÇÃO

Vacinas previnem inúmeras doenças e suas complicações, sejam elas graves, como poliomielite, rubéola, sarampo, tétano, hepatites e Covid, ou sazonais, como as gripes.

Os principais grupos de risco para essas doenças são *idosos, crianças e pessoas com a imunidade comprometida*, pois podem desenvolver complicações graves.

A cada ano o Ministério da Saúde, aliado de órgãos regionais de saúde, promovem a campanha de vacinação contra os principais vírus da gripe. Outras vacinas obrigatórias também estão disponíveis no SUS e postos de saúde.





ESTA ATIVIDADE FOI DESENVOLVIDA NO ÂMBITO DA DISCIPLINA EXTENSIONISTA, COM O OBJETIVO DE COMPARTILHAR INFORMAÇÕES RELEVANTES E DE FÁCIL ACESSO PARA A POPULAÇÃO LOCAL. A PROPOSTA BUSCA CONTRIBUIR DE FORMA PRÁTICA PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DA COMUNIDADE, ALINHANDO-SE ESPECIALMENTE AO OBJETIVO DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL (ODS) N° 3 DA ONU – SAÚDE E BEM-ESTAR.

AO DIVULGAR CONTEÚDOS SOBRE PREVENÇÃO, CUIDADOS E PROMOÇÃO DA SAÚDE, REFORÇAMOS A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE BUSCAR INFORMAÇÕES EM FONTES CONFIÁVEIS, COMO ÓRGÃOS OFICIAIS DE SAÚDE (MINISTÉRIO DA SAÚDE, ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS, ENTRE OUTROS). O COMBATE À DESINFORMAÇÃO É PARTE ESSENCIAL PARA GARANTIR QUE A POPULAÇÃO TENHA ACESSO A ORIENTAÇÕES CORRETAS E SEGURAS, FORTALECENDO TANTO O CUIDADO INDIVIDUAL QUANTO COLETIVO.

ALÉM DISSO, ESTA INICIATIVA EXTENSIONISTA
APROXIMA A UNIVERSIDADE DA COMUNIDADE,
PROMOVENDO A TROCA DE SABERES E
ESTIMULANDO A CONSTRUÇÃO DE UMA REDE DE
APOIO LOCAL. DESSA FORMA, CONTRIBUÍMOS NÃO
APENAS PARA A CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE
DOENÇAS CRÔNICAS E PRÁTICAS DE SAÚDE, MAS
TAMBÉM PARA A FORMAÇÃO CIDADÃ, ENGAJADA E
COMPROMETIDA COM OS PRINCÍPIOS DA
SUSTENTABILIDADE SOCIAL E DO BEM-ESTAR
COLETIVO.